



1月給食予定献立表

流山市立常盤松中学校
流山市立西初石中学校

令和3年度

日 に ち	は し の 日	牛 乳	献立名		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)		
			ごはん パン・めん	おかず デザート	肉・魚 卵・豆・豆製品	牛乳・小魚 乳製品・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも 砂糖	油脂		脂質(g)	食塩相当量(g)	
					からだの組織を作る			体の調子を整える		エネルギーになる				
11 (火)			七草ごはん <small>☆1月7日の七草にちなんだ献立</small>	鯖の山椒焼き ゆずの香りとえ 紅白雑煮 いり大豆	さば 鶏肉 大豆	牛乳	人参 小松菜 せり なずな ご ぎょう はこべら ほとけのざ すずな すずしろ	キャベツ きゅうり 大根 ゆず果汁	米 砂糖 煮込み餅 里いも	油	807	32.6 19.2 3.0		
12 (水)			ねぎ入り カレーライス	花野菜サラダ スイートスプリング	豚肉 大豆 レンズ豆	牛乳 脱脂粉乳	にんじん ブロッコリー トマトジュース	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ カリフラワー ねぎ スイートスプリング	米 ジャがいも 米粉 砂糖	油 バター	834	26.7 21.9 2.7		
13 (木)			コッペパン みかんジャム	クリスピーチキン コーンポテト キャロットスープ	鶏肉	牛乳 粉チーズ	にんじん ほうれん草	玉ねぎ コーン	パン ジャム パン粉 コーンフレーク ジャがいも 米粉	ノンエッグ マヨネーズ バター	893	35.1 30.0 3.8		
14 (金)			マーボー丼	中華卵スープ りんご	豚肉 豆腐 大豆 赤みそ 鶏肉 鶏卵	牛乳	にんじん ニラ 小松菜	たけのこ 玉ねぎ ねぎ 干しいたけ しょうが にんにく きくらげ りんご	米 砂糖 でんぶん	サラダ油 ごま油 白ごま	821	31.7 25.0 3.2		
17 (月)			あんかけ チャーハン	ごまだれパンサンスウ 肉まん アーモンド小魚	豚肉	牛乳 かえり煮干し	赤ピーマン 小松菜 にんじん	ねぎ しめじ たけのこ きゅうり もやし	米 春雨 小麦粉 でんぶん	サラダ油 ごま ごま油 ラー油 練りごま アーモンド	820	27.7 21.8 2.7		
18 (火)			スパゲティ ミートソース	白菜卵スープ 手作りマロンパイ	豚肉 大豆 鶏肉 鶏卵 白花豆	牛乳 粉チーズ 生クリーム	にんじん トマト缶 小松菜	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム ねぎ 白菜	スパゲティ でんぶん 三温糖 パイシート 栗	サラダ油 オリーブ油 バター	894	33.0 38.8 3.3		
19 (水)			ごはん	アーモンドとじゃこの佃煮 肉じゃが 味噌けんちん汁	豚肉 鶏肉 油あげ 豆腐 赤みそ 白みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん 小松菜	玉ねぎ しょうが こんにゃく ごぼう ねぎ 干しいたけ 大根	米 砂糖 ジャがいも	サラダ油 ごま ごま油 アーモンド	863	32.0 23.8 2.8		
20 (木)			鶏ごぼうごはん	鯖の塩焼き 茎わかめのきんぴら 白玉おしるこ	鶏肉 さば さつま揚げ 小豆	牛乳 茎わかめ	にんじん	ごぼう こんにゃく	米 砂糖 ジャがいも 白玉もち	ごま ごま油	898	32.6 22.5 2.5		
21 (金)			まいたけピラフ	鯛の胡麻フライ クラムチャウダー オレンジ	ベーコン いわし 鶏肉 あさり 白いんげん豆	牛乳	にんじん 小松菜	まいたけ 玉ねぎ オレンジ コーン	米 ジャがいも 米粉	サラダ油 バター	876	30.8 29.1 2.4		
24 (月)			ごはん <small>(※1月24日~ 30日は学校給食 週間です!)</small>	小あじの南蛮漬け 小松菜の胡麻和え 鯛の団子汁 ぼんかん	小あじ いわし団子 豆腐 白みそ	牛乳	小松菜 にんじん わけねぎ	玉ねぎ ねぎ ぼんかん もやし キャベツ しょうが 大根 白菜 ごぼう	米 でんぶん 砂糖	サラダ油 練りごま ごま	801	34.4 20.9 3.1		
25 (火)			カレーうどん	わけねぎ入り彩り炒め 甘納豆マドレーヌ 大豆小魚	豚肉 油あげ なると 甘納豆 大豆 鶏卵	牛乳 かえり煮干し	にんじん 小松菜 わけねぎ	玉ねぎ ねぎ にんにく しょうが こんにゃく レモン果汁	うどん ジャがいも 米粉 三温糖	サラダ油 バター	851	32.9 31.8 3.0		
26 (水)			五穀ごはん	手作り焼きさんが 野菜の甘酢和え せんべい汁 ヨーグルト	いわし 鶏肉 赤みそ 鶏卵	牛乳 昆布 ヨーグルト	にんじん 小松菜	しょうが ねぎ もやし きゅうり キャベツ しめじ	米 大麦 もちきび もちあわ 砂糖 アマランサス 南部せんべい でんぶん	サラダ油	827	36.5 17.0 2.7		
27 (木)			黒ごまきな粉 トースト	ツナサラダ かぶのクリームスープ	きなこ ツナ 鶏肉	牛乳 粉チーズ	にんじん かぶの葉	キャベツ きゅうり コーン かぶ 玉ねぎ	パン 三温糖 はちみつ 米粉	バター マーガリン ごま サラダ油	878	31.8 35.5 3.2		
28 (金)			ごはん	白身魚のにんにく 味噌焼き 打ち豆の磯煮 栄養すいとん	たら 白みそ 油あげ 大豆 青大豆 鶏肉	牛乳 ひじき 脱脂粉乳	にんじん 小松菜 さやいんげん	にんにく しょうが こんにゃく 大根 白菜 ねぎ こんにゃく 干しいたけ	米 三温糖 白玉粉 小麦粉 砂糖	サラダ油	838	41.4 18.0 2.6		
31 (月)			ハヤシライス	ひじきサラダ ゼリー入りフルーツポンチ 大豆小魚	豚肉 大豆	牛乳 ひじき かえり煮干し	にんじん トマト缶	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム もやし にんにく しょうが 大根 みかん缶 バイン缶 りんご缶 黄桃缶	米 砂糖 三温糖 ハヤシルウ	サラダ油 ごま油	843	25.3 21.4 2.8		
※ はしの日には、忘れずにはしを持参してください。 ※ 食材料購入の都合などにより、献立が変更になる場合があります。											今月の 平均栄養価		849	32.3 25.1 2.9
★引き続き、給食前のしっかりと手洗い、 給食中の黙食を徹底しよう！											学校給食 摂取基準値		830	32.0 27.6 2.5

《1月7日は七草です》

「君がため 春の野に出て若菜摘(つむ)む 我が衣手(ころもで)に雪はふりつつ」(百人一首より)

ここに歌われている若菜とは、七草のことです。「大切な人が健康でこの一年を送れるように。そのために若菜を摘んで食べさせよう。」という意味があり、この七草をおかゆにして一年の無病息災を願う習わしが、1300年あまり昔の奈良時代からあります。給食では、11日に七草ごはんを出します。

